



Balsamico-Schweinesteaks

mit Grillgemüse-Salat, Hirtenkäse und Nüssen



30-40min



3-4 Personen

Gegrilltes Gemüse, würziger Hirtenkäse, frischer Oregano und geröstete Haselnüsse stehen gemeinsam mit knusprig-saftig angebratenem Schweinesteak im Rampenlicht. Eine leichte Balsamico-Pfannensauce vervollständigt das köstliche und schnell zubereitete Mahl, das ganz unkompliziert in nur einer Pfanne zubereitet wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 10g frischer Oregano
- 3 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 1 Packung Hirtenkäse ⁷
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 463kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 35.3g



1. Haselnüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. bei mittlerer Hitze anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und anschließend grob hacken. Die Pfanne aufbewahren.



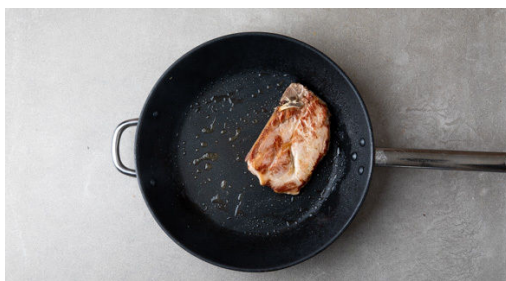
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** und die **Auberginen** längs in 2-3mm dünne Scheiben schneiden. Mit 1/2TL Salz bestreuen und 1-2Min. ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp abtupfen.



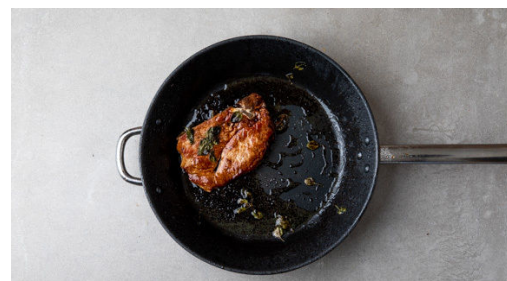
3. Gemüse braten

Die Pfanne mit 1-2EL Olivenöl stark erhitzen und die **Gemüsescheiben** von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Oreganoblätter** von 2 Stängeln abzupfen und mit 1-2EL Olivenöl und der **1/2 des Balsamicoessigs** verrühren. Mit dem **Gemüse** vermengen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Sobald das **Fleisch** in der Mitte durch ist, das **Fleisch samt Bratensaft** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Fleisch glasieren

Den **restlichen Balsamicoessig**, **1 Oreganostängel**, 3EL Wasser, 1-2TL Zucker sowie Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben, gut in dem **Balsamicofond** wenden und anschließend den **Oreganostängel** entfernen.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** zerkrümeln. Das **Fleisch** in dünne Streifen schneiden. Die **restlichen Oreganoblättchen** abzupfen, grob schneiden und mit dem **gemischten Salat** und den **Gemüsescheiben** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** auf Tellern anrichten. Mit den **Haselnüssen** und dem **Käse** garnieren, die **Sauce** darüberträufeln und servieren.